Nr. 19 Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

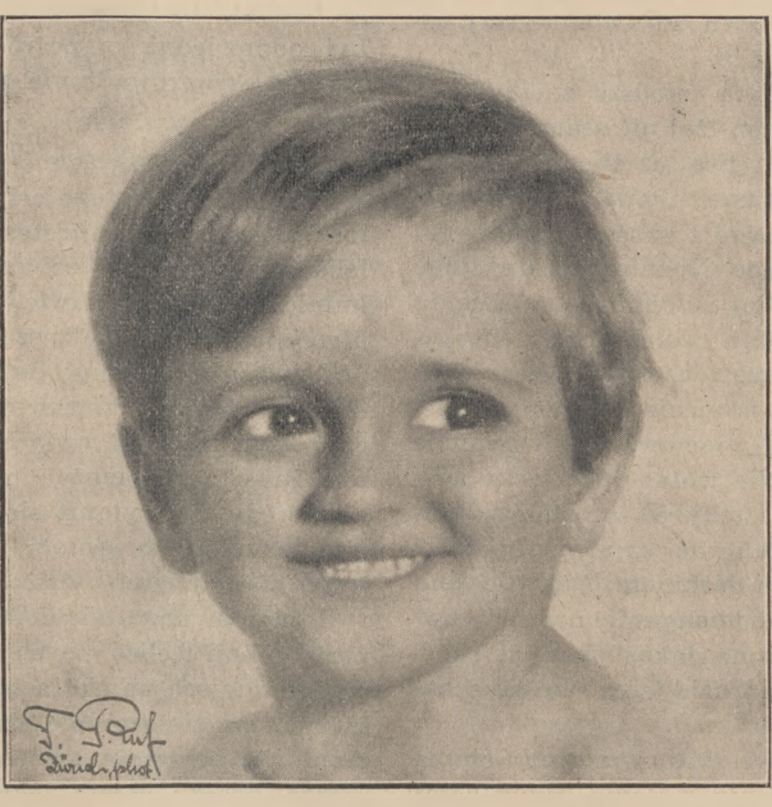
ROK IV. Nr. 19.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT PAŹDZIERNIKOWY 1930 R.



JAK DOBRZE BYŁO NA WSI!

Czy szczepić dzieciom ospę w jesieni?

Zwyczaj szczepienia ospy w maju jest powszechnie znany. Zwyczaj ten jest tak zakorzeniony wśród ogółu matek, że często lekarz spotyka się z gorącemi protestami, gdy zaleci szczepienie ospy w innym terminie.

Zastanówmy się, czy rzeczywiście jedynie w maju można dziecku zaszczepić ospę i czy poza odpowiednią porą roku istnieją jeszcze inne wskazania, które wejść muszą w krąg naszych rozważań.

Poddając niemowlę szczepieniu ospy, musimy wziąść pod uwagę jego wiek, stan zdrowia, rodzaj odżywiania i t. p.

Niemowlęta młodsze znoszą naogół zabieg ten lżej niż starsze, u których poza gwałtowniejszą reakcją istnieje jeszcze obawa rozdrapania krosty ospowej i przeszczepienia jej w inne miejsce. Niemowlęta karmione piersią, mniej skłonne do zapadania na zaburzenia żołądkowo-kiszkowe, towarzyszące często szczepieniu ospy, są w znacznie lepszem położeniu, niż niemowlęta karmione sztucznie. Nie wolno również w żadnym razie (chyba w obliczu epidemji) poddawać szczepieniu ospy niemowlęta dotknięte najlżejszem chociaż niedomaganiem, jak również obarczone jakąś chorobą skórną, by nie narazić je na ciężkie schorzenie.

Tych parę słów wystarczy chyba do wyjaśnienia z iloma czynnikami musi się liczyć lekarz, decydując się na zaszczepienie ospy niemowlęciu.

Niewątpliwie jednym z ważnych czynników jest również pora roku. Dni upalne w lecie sprzyjają powstawaniu niekiedy ciężkich biegunek, zaś słotne i chłodne dni zimowe, zwłaszcza w okresie epidemji grypy sprzyjają zapadaniu dzieci na różne cierpienia dróg oddechowych. Jedno zaś i drugie powikłanie jest oczywiście w przebiegu ospy niepożądane.

Z wyżej powiedzianego nie wynika jednak, by jedynie miesiąc maj był odpowiedni z pośród dwunastu do przeprowadzenia szczepienia ospy.

Pogodne dni jesienne nadają się równie dobrze do tego celu i dlatego matka nie powinna protestować, gdy lekarz, mając przed sobą zdrowe, kilkumiesięczne niemowlę, karmione piersią, woli obecnie zaszczepić ospę, niż czekać pół roku do maja, gdy dziecko będzie starsze, karmione częściowo, bądź też wyłącznie sztucznie. Zresztą nie można przewidzieć, czy wtedy nie wyłonią się inne przeciwskazania, w postaci przypadkowego niedomagania dziecka.

Drugiem zagadnieniem, jakie tu przy okazji chcę poruszyć — jest wybór miejsca na skórze dziecka, na którem ma się szczepić ospę. Próżne mamusie, bojąc się oszpecić swe córeczki, proszą często lekarza o za-

szczepienie ospy na nóżce. Motywy tej prośby są istotnie błahe i niewspółmierne z niebezpieczeństwem, na jakie narażamy dziecko. Krosta ospowa winna być utrzymywana w pedantycznej czystości, tak jak każda rana, niemożliwością zaś jest utrzymać w takiej czystości nóżkę maleńkiego dziecka, które zanieczyszcza się co chwila. Wreszcie zarówno przy noszeniu niemowlęcia, jak i przy przewijaniu, znacznie łatwiej urazić nóżkę, niż rączkę i narazić dziecko na ból.

Umiejętnie zaszczepiona ospa pozostawia na rączce małą blizenkę, nie mogącą w żadnym wypadku oszpecić.

Odrzućmy więc w imię dobra dziecka zbyteczną próżność.

Dr. M. Stopnicka.



Leczenie zdrojowe poza zdrojowiskiem

Nie każdy ma gotówkę na wyjazd do zdrojowiska, nie zawsze kapryśna choroba zbiegnie się z sezonem kąpielowym, trzeba niejednokrotnie radzić sobie pewną namiastką, ustępującą wprawdzie znacznie leczeniu u źródła, niemniej jednak wartościową i często bardzo efektowną w swych skutkach.

Mamy na myśli leczenie zdrojowe w domu chorego.

Ustalenie wskazań do leczenia zdrojowego należy wyłącznie do lekarza, tego więc tematu poruszać nie będziemy, chodzi nam o podanie szeregu wskazówek jak wykonywać w domu zabiegi leczniczo kąpielowe.

Leczenie zdrojowe stanowi dziś niezwykle obszerną gałąź lecznictwa, poza kąpielami z wód mineralnych i borowinowemi, oraz wziewaniami, stosuje się w zdrojowiskich wodo i elektrolecznictwo, masaże, kąpiele słoneczne i cały szereg innych zabiegów z dziedziny przyrodolecznictwa.

Artykuł niniejszy wychodzi z założenia, że wodo i elektrolecznictwo nie będące zabiegami oryginalnemi dla zdrojowisk dostępne są dla publiczności nawet mniejszych miast w całym szeregu zakładów, dlatego też opiszemy jedynie technikę przyrządzania w domu kąpieli mineralnych, okładów borowinowych, oraz najprostszych wziewań.

Najczęściej ordynowanym zabiegiem zdrojowym jest zwykła kąpiel solankowa.

Najpopularniejsze na rynku krajowym są sole kąpielowe Ciechocińska i Inowrocławska. Przy wyborze należy się zawsze poradzić lekarza.

Do wanny solankowej niemowlęcia dajemy, jeżeli mamy np. sól Ciechocińską ok. 750 gramów szlamu Ciechocińskiego (substancja sucha) i ½ litra ługu Ciechocińskiego (płyn w firmowych butelkach); dzieci starsze otrzymują na wannę większe ilości ługu i szlamu, a więc 1 — 1½ kg. szlamu i ⅔ — 1 litra ługu.

Produkty kąpielowe winny być dobrze rozpuszczone w wodzie kąpielowej przez dokładne rozmieszanie.

Najczęściej stosowana ciepłota dziecięcych kąpieli solankowych wynosi 28° R (35° C), czas trwania zależnie od wieku i stanu organizmu dziecka 8 — 15 minut; zresztą w tych kwestjach winien decydować lekarz, gdyż niejednokrotnie trzeba będzie indywidualizować. Granice wieku często są niemiarodajne, gdyż wypadnie nieraz zaaplikować dziecku 5 — 6 letniemu kąpiel bardziej krótkotrwałą niż kilkomiesięcznemu niemowlęciu.

W wannie dziecko winno być zanurzone mniej więcej do linji sutków (nie wyżej), dozwolony jest lekki ruch, nie mocne nacieranie się samemu, lub przez kąpiącego.

Kąpiel winna się odbywać nie na czczy i nie na pełny żołądek. Najlepiej w 45 minut po lekkim posiłku. Po kąpieli dziecko rozebrane kładziemy na godzinę do dwóch do łóżka przykrywając je szczelnie i ciepło. O ile mamy do czynienia z dzieckiem wątłem, jeżeli miewa ono po kąpielach osłabienia, bóle głowy, kładziemy na główkę zimny okład (często zmieniać). Można sobie sprawić specjalny ochładzacz w kształcie czepka z wodą bieżącą doprowadzaną z wiadra stojącego wysoko i odprowadzaną do drugiego wiadra stojącego niżej.

Serja kąpieli solankowych składa się zależnie od wieku i sił dziecka z 8 — 20 kąpieli.

Przejdźmy do okładów borowinowych. W wieku dziecięcym stosowane są one dość rzadko, jednak w wypadku, gdy zostaną zaordynowane, trzeba je wykonać umiejętnie.

Do niedawna mieliśmy na naszym rynku jedynie okłady Piszczańskie w postaci popularnych materacyków, dziś już Państwowy Zakład Zdrojowy w Ciechocinku i zdrojowisko Morszyn wysyłają po bardzo taniej cenie surową specjalnie na okłady przygotowaną borowinę.

Jeżeli chcemy przygotować okład, sypiemy suchą borowinę do zwykłego, żelaznego garnka, nalawszy uprzednio na dno niedużo (ok. 2 szklanek) wody, poczem gotujemy zawartość aż do zupełnego wygotowania się wody, następnie wkładamy borowinę do woreczka i podłożywszy odpowiednią ilość ręczników lub ściereczek (tyle żeby okład nie parzył) kładziemy na chorą kończynę, lub inną część ciała i owijamy razem grubym kocem zupełnie szczelnie.

Okład powoli traci ciepło, wówczas stopniowo usuwamy ręczniki.

Czas trwania okładu ½ — 1 godziny. Najlepiej wykonywać go przed nocnym spoczynkiem.

Kąpiele borowinowe całkowite, a nawet częściowe są za trudne do wykonania w domu.

Względne rzadko u dzieci stosuje się w domu kąpiele kwasowęglowe (gazówki) sztuczne. Szereg firm zagranicznych i krajowych, a w pierwszym rzędzie „Motor" produkuje gazówki. Niestety pakiety oryginalne dostosowane są do kąpieli dla dorosłych. Dla dziecka należy brać, zależnie od wieku i stanu organizmu ½ — ¼ pakietu na wannę.

W kąpieli gazowej należy siedzieć spokojnie, ścierając od czasu do czasu z ciała pęcherzyki gazu. Wannę należy przykryć prześcieradłem, gdyż ulatniający się gaz może spowodować bóle i zawroty głowy. Czas trwania jak w solance. Ciepłota 28° R — 27° R; przyczem należy zaznaczyć, że przez obniżanie ciepłoty zwlększa się moc kąpieli (odwrotnie niż w kąpieli solankowej).

Po kąpieli kwasowęglowej nie leży się długo, — po 20 minutowym odpoczynku na kanapce, lub łóżku znajdującem się w pobliżu wanny należy wrócić do normalnej pracy ew. zabawy (oczywiście u dzieci starszych).

Wziewania solankowe zwykłe, lub aromatyczne bardzo łatwo urządzić w domu, o ile się ma choć jeden głęboki talerz, lub jakąkolwiek miskę. Wrzącą solankę wlewa się do głębokiego, o szerokiej powierzchni naczynia, nakrywa naczynie wraz z główką dziecka ręcznikiem lub prześcieradłem i każe dziecku czynić głębokie oddechy otwartemi ustami. Wziewanie aromatyczne wymagają dodania kilkunastu kropel leku stosownie do przepisu lekarza.

Przy stosowaniu leczenia zdrojowego poza zdrojowiskiem należy zawsze pamiętać, że nie jest to jednak pełnowartościowe leczenie u źródła. Mimo to wykonywać je należy z wielką precyzją, gdyż prowadzone nieumiejętnie może wyrządzić krzywdę dziecku.

Dr. Cz. Hoppe.

DO CZYTELNICZEK!

PROSIMY OPŁACIĆ PRENUMERATĘ ZA KW. IV-TY — ZŁ. 3. 70 — P. K. O. 14.555.

WSZYSTKIM ABONENTKOM, KTÓRE DO DNIA 25 PAŹDZIERNIKA NIE OPŁACĄ PRENUMERATY ZOSTANIE WSTRZYMANA WYSYŁKA Nr. 21 DWUT. „MŁODA MATKA".

BLANKIET P. K. O. DOŁĄCZONY BYŁ DO NUMERU 18 DWUT. „MŁODA MATKA".

ADMINISTRACJA.

O izolacji i dezynfekcji w przebiegu chorób zakaźnych (płonica)

W kilka dni po powrocie ze wsi do domu, spokój matki Krysi, Zbyszka i Jurka został zachwiany. A mianowicie, przed kilku godzinami, wrócił z przedszkola Zbyszek i skarży się na ból gardła, zjawiły się wymioty, gorączka, wysypka, a zawezwany lekarz stwierdził płonicę (szkarlatynę).

Co robić? W domu jest jeszcze dwoje dzieci, starszy o kilka lat Jurek, uczeń II-giej klasy i maleńka Krysia. Czy one, będąc w tem samem mieszkaniu, a nawet przez pewien, choć dość krótki okres czasu, w tym samym pokoju, co chory braciszek, muszą bezwzględnie zachorować?

Otóż nie — wprawdzie szkarlatyna jest chorobą bardzo zakaźną jednakże nie wszystkie dzieci są na nią wrażliwe. U pewnej grupy dzieci stopniowo z wiekiem powstaje odporność na szkarlatynę. Po drugie zarazek nie jest tak lotny jak zarazek odry, z tego też względu niezawsze przebywanie przez krótki czas z chorem dzieckiem prowadzi do zakażenia nawet wrażliwego dziecka.

Wracając do naszej grupki dzieci, musimy się zastanowić, co ma zrobić matka ze zdrowym dotychczas Jurkiem i Krysią. Ponieważ, jak już wyżej nadmieniłam, szkarlatyna jest chorobą zakaźną, przy której nawet krótkotrwały niekiedy kontakt prowadzi do zachorowania, należy przeto, Jurka i Krysię izolować tj. oddzielić od chorego brata.

Wysłać je można jedynie do domu, gdzie niema dzieci. Przez najbliższe 10 dni, tj. okres wylęgania szkarlatyny, który trwa 2 do 10 dni, dzieci te muszą być zupełnie odosobnione od dzieci zdrowych. O ileby w tym czasie nie będąc izolowane od zdrowych dzieci, któreś z rodzeństwa zachorowało na szkarlatynę, byłaby możliwość dalszego szerzenia się choroby.

Dopiero po okresie 10 dni, o ile stwierdzimy, że Jureczek i Krysia są zdrowi, możemy je bezpiecznie dołączyć do towarzystwa innych zdrowych dzieci.

A co będzie z chorym Zbyszkiem? Jak jego izolować, aby nie rozsiewać zarazków. Okres choroby wraz z okresem rekonwalescencji trwa około 6-ciu tygodni. O ile warunki mieszkaniowe są złe tj. mieszkanie jest małe i chory na cały okres choroby nie może być izolowany od otoczenia, to konieczne jest umieszczenie dziecka w szpitalu.

W naszym wypadku, gdzie warunki mieszkaniowe nadają się do oddzielenia chorego w osobnym po-

koju z matką lub pielęgniarką, a pozostali członkowie rodziny mogą być przeniesieni do innego mieszkania, zostawimy Zbyszka na czas choroby w domu.

Musimy tylko przedsięwziąć następujące środki ostrożności. W pierwszym rzędzie na drzwiach wejściowych musi być umieszczony napis **„choroba zakaźna“.** Napis ten uniemożliwi obcym osobom dostęp do mieszkania, co w naszym przypadku jest bardzo pożądane.

Następnie pokój, w którym będzie umieszczony chory zmieni swój zewnętrzny wygląd tj. wszystkie zbędne rzeczy jak firanki, dywany, obrazy i t. p. będą usunięte. Przedmioty te sprzyjają gromadzeniu się zarazków, które mogą żyć dłuższy czas poza ustrojem.

W pokoju chorego pozostaną jedynie przedmioty konieczne i nadające się do łatwego odkażania. Oprócz tego musi się znajdować miednica z wodą i z płynem odkażającym, umożliwiająca umycie rąk przy każdorazowem opuszczaniu pokoju chorego.

Osoba pielęgnująca dziecko powinna nosić fartuch biały do prania, jak również czepek lub chustkę na głowie.

Przy opuszczaniu pokoju należy również zdejmować fartuch i czepek. Nogi wycierać w ścierkę umoczoną w odkażającym płynie.

Przed wizytą lekarza należy przygotować dla niego czysty fartuch, prześcieradło lub koszulę nocną oraz ciepłą wodę i płyn odkażający (spirytus) do umycia rąk.

Podczas choroby należy stale przeprowadzać dezynfekcję. A więc podłogę zamiatać szczotką owiniętą wilgotną ścierką umoczoną w odkażającym płynie (woda z lysolem). Bieliznę pościelową i osobistą chorego i osoby pielęgnującej często zmieniać, prać w wodzie z sodą i gotować. Pokój często przewietrzać.

Zbyszkowi trzeba codziennie myć twarz, ręce oraz rozczesać włosy.

Naczynie chorego musi być osobno myte.

Po przebytej chorobie i po kilkakrotnej kąpieli należy Zbyszka przenieść w czystej bieliźnie do drugiego pokoju i do innej pościeli.

Pokój, w którym leżał Zbyszek poddamy dezynfekcji formalinowej. Następnie pokój trzeba dobrze wyszorować, wywietrzyć. Bieliznę osobistą i pościelową wyprać i wygotować. Pościel tj. materace, poduszki, kołdrę należy oddać do dezynfekcji.

Zabawki te, które dadzą się wymyć płynem odkażającym, należy starannie wymyć, nienadające się do wymycia oraz książki spalić, lub też oddać na oddział szkarlatynowy do szpitala.

Po dokonanej dezynfekcji można sprowadzić Jurka i Krysię do domu, a Zbyszkowi pozwolimy pójść do przedszkola.

Dr. Z. Glińska.

Czy brom jest szkodliwy?

Nie ulega chyba wątpliwości, że ludzi leczących jest więcej niż lekarzy. W każdym domu znajdzie się osoba „doświadczona“ — matka, babka, ciotka, przyjaciółka polecająca w różnych niedomaganiach kąpiele, smarowania, leki i t. d. Wszelkie zlecenia lekarza podlegają przeważnie jej cenzurze, ba nawet recepty są skrupulatnie odczytywane i często niestosowane naskutek zbyt surowej oceny. Zwłaszcza dotyczy to recept zawierających brom. Nie wiem czemu to przypisać, że ogół matek panicznie boi się stosowania bromu u dzieci.

„Od bromu dzieci głupieją“ twierdzą niektóre; „zbyt duża dawka“, mówią inne, „wszak ja pobierałam brom w znacznie mniejszych dawkach, niż doktór przepisał memu dziecku“. „Brom jest trucizną“, albo znów „nie mogłam się wprost dziecka dobudzić po bromie“ i t. p. nieuzasadnione zupełnie twierdzenie domowych doradczyń sprawiają, że dziecko nie otrzymuje odpowiedniego lekarstwa.

Brom natomiast jest cennem, w niektórych schorzeniach wprost niezastąpionem lekarstwem. Pomijam rozmaite choroby ukadu nerwowego, gdzie stosujemy go skutecznie w bardzo dużych dawkach; toć prawie w każdej chorobie wyświadcza on nam kolosalne usługi, jako środek uspokojający, nasenny. Zwłaszcza u niemowląt, które przez niewinny np. katar zostają wytrącone z równowagi, źle sypiają, gorzej jadają, że tak powiem „kapryszą“ — niedużą dawką bromu osiągamy spokój dziecka, pośrednio więc i otoczenia.

Od bromu dzieci nie głupieją, co najwyżej nie usunie on „głupoty“ dzieci mało rozwiniętych, upośledzonych pod względem rozwoju umysłowego.

Duże dawki bromu stosowane u najmłodszych naszych milusińskich, nie powinny również wzbudzać wątpliwości matek, opiekunek, gdyż nawet niemowlęta brom doskonale znoszą. A jeżeli dziecko wycieńczone kilkudniowym lub dłuższym jeszcze brakiem snu, naskutek bromu prześpi noc całą — winna się matka tylko cieszyć, a nie słuchać podszeptów nieufności własnej lub „doświadczonej“ babki, przyjaciółki, ciotki: „czy aby nie śpi zadługo po bromie? mówiłam, że bromu dzieciom się nie daje“.

Kochane mateczki! Potrafimy zrozumieć i ocenić ogrom waszej miłości i poświęcenia dla dziatwy. Kochamy ją bowiem równie głęboko, dźwigamy pozatem wielki obowiązek udzielania jej pomocy w każdem cierpieniu. Nie utrudniajcie nam naszego zadania.

Radzę stosować się do zleceń swego lekarza, a przepisany dziecku brom nie wywoła uczucia nieuzasadnionej obawy.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Z higjeny macierzyństwa

INNE ZMIANY W CIĄŻY

Podczas ciąży prawie cały organizm kobiety przeżywa znaczne zmiany i bierze udział w pracy, polegającej na dostarczaniu pokarmu, niezbędnego dla rozwoju i życia płodu.

W tym okresie kobieta ma skłonność do tycia i tłuszcz u większości kobiet odkłada się na brzuchu, udach i biodrach, piersi także stają się pełniejsze.

Charakterystyczne zmiany występują na skórze brzucha i zaznaczają się sinawe pręgi skośne, tworzące się od rozstępowania tkanki podskórnej pod rozciągającą się skórą. Te sine pręgi później z latami stają się białe i są dowodem widocznym, że kobieta rodziła. Na nogach pojawiają się często widoczne rozgałęzienia żylne, niekiedy węzły żylne — t. zw. żylaki. Ponieważ wskutek powiększania się macicy pęcherz nie może zatrzymywać większej ilości moczu, więc w ostatnich miesiącach kobieta narzeka na częste urynowanie, w niewielkich ilościach.

Przy zatwardzeniu chronicznem tworzą się niekiedy dolegliwe szyszki hemoroidalne naokoło otworu kiszki stolcowej.

Części płciowe: wargi i pochwa są rozpulchnione i przekrwione, mają barwę siną i wydzielają więcej śluzu, niż zwykle. Należy je utrzymywać bardzo czysto, podmywając się dwa razy dziennie zewnętrznie ciepłą lub letnią wodą i mydłem nie drażniącem. Przy zwiększonych wydzielinach śluzowych dobrze jest dodawać do wody w miednicy 6 ziareczek nadmanganianu potasu (kali hypermanganici) lub łyżeczkę oczyszczonego boraksu.

Przestrzykiwań pochwowych z własnej inicjatywy stosować nie należy, jeżeli je lekarz zaleca (z powodu upławów ropnych „żółtych“), to w każdym razie należy pamiętać, aby woda nie była gorąca i kanki daleko nie zagłębiać.

Macica powiększając się ugniata sąsiednie organy i może powodować różne bóle, — zwłaszcza w bokach brzucha, lędźwiach etc. Dolegliwości te najczęściej się zjawiają w ostatnich tygodniach.

CZAS TRWANIA CIĄŻY

Dojrzałe, jak się mówi, „donoszone“ dziecko, rodzi się po 9 miesiącach czyli 40 tygodniach. Określenie terminu porodu z wielu względów jest dla kobiety ważne, zwłaszcza, kiedy, mieszkając na wsi naprzykład, pragnie się udać do miasta dla odbycia w lecznicy porodu.

Jednakże tylko w przybliżeniu określać teoretycznie można tę chwilę i obliczamy termin porodu od pierwszego dnia ostatniego perjodu,

odliczając trzy miesiące wstecz od tego dnia i dodając do tego 7 dni. Naprzykład perjod zaczął się 1 Maja, więc poród odbędzie się 8 Lutego. Zajście jednak może być późniejsze... naprzykład przed perjodem, który już nie przyszedł i wtedy data porodu się opóźnia. Mogą być również dzieci przenoszone, kiedy kobieta ma mało ruchu lub jest chora i leży tygodniami. Szczupłe, ruchliwe i młodsze kobiety mają krótszą ciążę, również ciąża z płodem męskim ma trwać dłużej, tak samo jeżeli poród przypaść ma w okresie zimy.

Dr. J. Śmiarowska.

Więcej ciszy

W dobie obecnej często spotykamy na łamach pism codziennych artykuły, domagające się dla ludności miejskiej ciszy, a raczej zmniejszenia, o ile możności, hałasu ulicznego, w dzisiejszych bowiem warunkach zupełna cisza w mieście jest już nie do pomyślenia.

Mówi się między innemi w tych artykułach o szkodliwości nieustannego hałasu dla stanu zdrowia, a przedewszystkiem nerwów mieszkańców miast. Walczą w nich autorowie o zwolnienie ruchu ulicznego, o zakładanie gładkich jezdni, o nie nadużywanie przez szoferów trąbek samochodowych, o niewystawanie na ulicach głośników radjowych i t. d.

Każda matka, mieszkająca zwłaszcza przy ruchliwej ulicy któregokolwiek z większych miast, czytając artykuł podobnej treści, przyzna autorowi bezwzględną rację; oburzenie jej na brak dobrej woli szoferów, niedołęstwo magistratów i t. d. będzie szczere i gorące. I słusznie, bo wszak tak bardzo nam brak w mieście tej ciszy w dzień. A przecież i w nocy, gdy powietrze jest świeższe, zanieczyszczone mniejszą ilością kurzu, nieustanny huk i hałas w ruchliwych punktach miast, spędza sen z oczu, nie pozwalając na otwieranie okien. Wobec tego nawet nie możemy często zachować prymitywnej zasady higjeny, jaką jest sypianie przy dopływie świeżego powietrza.

Jest to więc niejako naszem prawem i obowiązkiem walczyć o tę ciszę dla siebie, a co ważniejsza dla dzieci.

A jednak za nim wylegniemy na ulicę, domagając się naszych praw, zastanówmy się nad tem, czy w naszym własnym domu postępujemy w myśl tej zasady?

Wyrazem bezmyślnego zakłócania ciszy i spokoju mieszkań, jest tak często spotykany w ostatnich czasach fakt nastawiania głośników radjowych i gramofonów, w pokojach, gdzie leży niemowlę w poduszce, gdzie bawią się starsze dzie-

ci, lub też tam, gdzie dzieci w wieku szkolnym pracują nad odrobieniem swych zadań.

Głośnik taki jest nastawiony dla wielce problematycznej przyjemności osób dorosłych. Używam tu określenia „problematycznej“, gdyż właściwie audycji zwykle nikt nie słucha, a tym samym nie zdaje sobie sprawy z tego, co w danej chwili jest nadawane: śpiew, muzyka, czy też słowo mówione; czy dana rzecz jest: ciekawa, nudna, ładna, dźwięczna, melodyjna i t. d. Na to się w większości wypadków nie zwraca uwagi, chodzi jedynie o to, aby coś w pokoju brzęczało. Istnienie głośnika zostaje spostrzeżone wówczas dopiero, gdy on zamilknie. Moment ten decyduje o zamknięciu radja — bo szkoda przecież, aby się baterja wyczerpywała. A czyż nie słuszniej robilibyśmy, oszczędzając ją wtedy gdy przyczyniała się ona do nadwyrężania tak delikatnego systemu nerwowego dziecka?

Dziś gdy lekarz stwierdza u dziecka zmęczenie psychiczne, pośród wielu pytań zadawanych matce, jako to: czy dziecko nie ma zadużo wrażeń, czy nie przebywa stale ze starszemi? i t. d., powinien stawiać pytanie: czy w domu jest radjoodbiornik z głośnikiem, ewentualnie gramofon i ile godzin na dobę są one czynne? Mam wrażenie, że pytanie to nie byłoby bezcelowe, w wielu wypadkach potwierdziłoby słuszność mego wniosku.

Wiele matek odpowie mi, z góry jestem na to przygotowana, że ich



Jak dobrze było na wsi!

synek, czy córeczka jest bardzo muzykalny, że lubi muzykę, sam domaga się nastawiania radjo lub gramofonu i płacze, gdy mu się tej przyjemności odmawia. Na te argumenty mam tylko jeden sposób odpowiedzi: czy gdyby ten sam synek lubił bardzo czekoladę, czy by mu dobra mamusia pozwoliła jeść ją przez dzień cały jako przyprawę do wszelkich innych posiłków? Myślę, że jednak nie zrobiłaby tego.

Zaznaczam, że nie rozpatruję tutaj radja lub gramofonu z punktu widzenia ich wartości w wychowaniu dzieci. Chcę jedynie zwrócić uwagę czytelniczek na stosowanie ich bez umiaru i zastanowienia.

Dziś kiedy całe niemal społeczeństwo uskarża się na zbytnią nerwowość, musimy dążyć w wychowaniu dzieci do oszczędzania ich systemu nerwowego, aby dać pokolenie odporniejsze, a tym samym spokojniejsze. Aby to osiągnąć stosujemy różne metody i systemy higjeniczne i pedagogiczne, nie dadzą one jednak pożądanych rezultatów o ile nie będziemy zwracali uwagi na rzeczy uboczne, w tak bezwzględny sposób wkraczające w życie dziecka.

Jak więc złu zapobiedz?

Czy wyrzucić radjo i gramofon z mieszkań naszych?

Oczywiście nie!

Stanowczo jednak usuńmy w w mieszkaniach większych radjo i gramofon z pokoju, w którym przebywają stale dzieci; w mniejszych zaś, zwłaszcza jednoizbowych, o ile możności zastąpmy głośnik słuchawkami, a gramofon używajmy jak najmniej. Przedewszystkiem jednak walczmy z nastawianiem gramofonu i głośnika poto tylko, aby grały wtedy, gdy właściwie nikt ich nie słucha, jest to bowiem nawyk szkodliwy nietylko dla dzieci, ale i dla ludzi dorosłych, którzy przecież uskarżają się na brak ciszy.

Bądźmyż logiczni!

W. Meisner.

Ojciec — strach

— Zaczekaj, powiem wszystko ojcu, jak tylko przyjedzie — mówi rozgniewana matka do synka, który jej nie chce słuchać.

Zbyszek staje i zastanawia się chwilę. Przed oczami wyrasta mu wysoka, tęga postać ojca o dobrotliwych szarych oczach, które uśmiechają się z za okularów, i myśli:

— A może on mnie zbije, jak przyjedzie — trzeba się mieć na ostrożności!

Postać ta zwolna tonie we mgle, jej dobrotliwy uśmiech idzie w niepamięć, a zostaje tylko pewien — strach, o bardzo przykrym posmaku.

Tak ładnie na dworzu! Wszystko śmieje się dokoła do Zbyszka. Słońce grzeje mocno mimo spóźnionej pory, tak, że jeszcze można na plaży się bawić i twierdze z piasku budować, ba i kąpać się nawet. Cóż — kiedy raz po raz rozlega się grzmiący głos mamy:

— Zbyszku, nie kłóć się z Jasiem!

— Zbyszku, nie oddalaj się!

— Zbyszku, nie brudź się! Bo jak tatuś przyjedzie, to mu wszystko opowiem!

Znowu ten tatuś! Imię jego psuje każdą zabawę, każde poczynanie. Zatruwa Zbyszkowi każdą chwilę życia.

Zbyszek zaczyna myśleć o tatusiu ze złością.

Wkrótce pochłania go nowa zabawa, przy której zapomina o wszystkiem: łapanie rybek do siatki. A potem do domu. Na obiad. Nie smakuje mu zupa. Taka zdrowa, doskonała zupka z samych jarzynek: czego tam niema! Jest i kalafiorek i fasolka i groszek zielony i różne różności. Ale pomimo zapewnień mamusi, że zupka pójdzie na zdrowie i że dziecko urośnie po niej duże, bardzo duże — Zbyszek kategorycznie odkłada łyżkę i oświadcza:

— Nie będę jadł takiego świństwa!

Kucharka o mało nie mdleje z oburzenia za tak jawną zniewagę jej arcydzieła i odgraża się w gniewie:

— Poczekaj, smarkaczu, niech-no tylko pan przyjedzie!

Znów ten „pan", ten „tatuś", ta legendarna postać, która w dzień sądu ostatecznego, czyli w sobotę, ma przyjechać i dokonać straszliwego wymiaru sprawiedliwości. Coprawda dobrotliwe szare oczy nie przypominają w niczem gromowladnego Zeusa; może on tak tylko ukrywa się pod płaszczykiem poczciwego uśmiechu, żeby później — pokazać lwie pazury! Nie — stanowczo Zbyszek nie ma przekonania do ojca.

Po dłuższych debatach Zbyszek zjada zupę, którą mu mama daje łyżką, ale odchodzi od stołu zły.

Po obiedzie Zbyszek bawił się piłką, później zbierał patyki i woził je na swoim małym wózku drabiniastym. Patyki przydały się kucharce na podpałkę, rozjaśniła więc chmurne oblicze i spojrzała nieco czulej na chłopca, który zmęczył się bardzo. Zjadł smacznie kolację, uczciwie zapracowaną, a nieco później mamusia rozbierała go do snu. Zbyszko uparł się, że chce sam zdjąć majteczki i koszulkę, i gramolił się biedak z odpinaniem guzików dobry kwadrans. Nic dziwnego, że mamusia straciła w końcu cierpliwość i zawołała głośno:

— Nie mam już doprawdy siły, trzeba tu ojca, żeby zrobił z tym chłopcem porządek!

Zbyszko zasypia. Śni mu się tatuś wielki i potężny, który idzie ku niemu i uśmiecha się chytrze, jakby go chciał zwabić, a później wyjmuje nagle schowany z tyłu bat i zaczyna go bić. Zbyszko krzyczy:

— Tatusiu, już będę grzeczny, nie będę dokuczał nikomu!

Ale Tatuś nie chce słuchać i bije synka bezlitośnie. Zbyszek budzi się zalany łzami. Na krawędzi łóżka siedzi wystraszona mama.

— Czemuś tak krzyczał, Zbyszku? — pyta zatroskana.

— Śnił mi się tatuś. Tak mnie bił!

—:—:—

Przychodzi sobota. Wszyscy na wsi oczekują tatusia. Tatuś przyjeżdża spracowany i zmęczony i

myśli, jak miło będzie odpocząć „na łonie“ rodziny, pobawić się ze Zbysiem, ucałować go serdecznie. Przywozi dla niego ładną zabawkę.

Naprzeciw tatusia wychodzi mamusia, a obok niej nieufnie przyczajony Zbysio. Tatuś i mamusia witają się radośnie, następnie tatuś wyciąga obie ręce do Zbyszka.

— Zbysiu, chodź do mnie, syneczku, przywitaj się — mam dla ciebie niespodziankę!

— Bywaj zdrów, bratku — myśli Zbyszek — teraz się uśmiechasz i wołasz mnie do siebie, a potem będziesz się na mnie mścił za wszystko...

Zbyszek nie idzie do ojca i chowa się za sukienkę mamy.

— Cóż on taki dziki? — pyta ojciec.

— Nie wiem, co mu się stało! — mówi mama — niedawno był taki wesół...

—:—:—

I Zbyszek w żaden sposób nie chciał się przywitać z ojcem. Tatuś był zły i smutny, i szare dobre jego oczy jakby zwilgotniały. Czyżby to kaprys dziecka? Nie przypuszczał, że przez cały tydzień odgrywał rolę stracha na niegrzeczne dzieci — i że Zbyszkowi w tych warunkach doprawdy bardzo trudno było rzucić mu się na szyję...

R. Sztrancmanowa.

Ciapek

(Dokończenie).

Dziecko czuje się czegoś bardzo nieszczęśliwe, żeby to już matka przyszła, lub chociaż garbata Antosia. Niezadługo nadeszła z pola matka z czeladzią. Antosia w oborze doi krowy, matka przyrządza wieczerzę. Edzio nie odzywa się wcale, oparty o ramę okna, wciąż zamyślony.

Wkrótce wszyscy się kładą, spać. Cisza zaległa chatę, chłopczyk nie może zasnąć, dręczy go niewytłumaczony niepokój.

Przypomina sobie, iż nie zmówił pacierza. Prędko klęka na posłaniu, składa ręce: „Aniele Stróżu“ — wtem wzdryga się cały: Ciapek zaszczekał. Zaczyna na nowo i znów przerywa, bo oto Ciapek zaczyna wyć tak przejmująco i żałośnie, że Edzio czuje łzy w oczach. „Ciapek mnie woła“, szepcze, porywa ku drzwiom, i boso, w długiej koszulinie, pędem gna ku budzie.

Na widok przyjaciela, Ciapek przestaje wyć, pręży się cały: wygląda, jakby czekał na chłopca, wiedział, że ten przyjdzie, choć nigdy dotąd Edzio nie wychodził do niego nocą.



Przyjaciele.

Dziecko obejmuje psa za szyję, przytula się do niego. Pies patrzy uważnie w oczy chłopca, otwiera wciąż pysk, sierść mu się jeży. Wokoło cisza, jasno, jak w dzień, księżyc świeci w pełni. Zimny pot występuje na czoło chłopca; omdlałemi rękoma zaczyna rozluźniać łańcuch.

„Wrócisz, Ciapek, szepcze Edzio, a głos mu dygocze—wrócisz niedługo, zanim wstaną. Ja tu na ciebie poczekam".

Pies okazuje rosnące zniecierpliwienie, targa się, jak wściekły. „Cicho, Ciapek, bo usłyszą" prosi dziecko — co noc cię spuszczę z łańcucha będzie ci weselej, niech tylko mama nie wie". Osłabłe ręce nie umieją odsupłać łańcucha; jeszcze jeden wysiłek, Ciapek błyskawicznie uwalnia łeb, łańcuch opada. Pies stoi chwilę, jak skamieniały, widać nie dowierza szczęściu, po chwili porywa się z miejsca, jak strzała.

Edzio patrzy za umykającym przyjacielem, chce się cieszyć, że sobie użyje wolności, mimo to ogarnia chłopca strach. Szczęka zębami, nie może ustać na nogach. Do izby nie pójdzie, boby się matka zbudziła. Włazi do budy na czworakach, tu ciepło, pachnie Ciapkiem.

„Panie Boże, modli się dziecko, daj, by Ciapek nikogo nie ugryzł".

Uspokaja się. Czas przechodzi. Edzio co chwila wytyka głowę, nadsłuchuje. Ciapek nie nadchodzi.

Gdzieś daleko pieje kogut, za nim inne. Edzio drży z zimna, „wrócę do izby“ — postanawia. — Ciapek nieprędko wróci, może dopiero rankiem. Trzeba wszystko powiedzieć matce“. Matka śpi mocno, chłopczyk nie śmie jej budzić. Siedzi skulony na posłaniu.

Świta. Na dziedzińcu rozlegają się kroki, zaraz zauważą nieobecność Ciapka. W tej sekundzie okropna pewność: Ciapek nie wróci. Dziecko zakrywa twarz dłońmi.

— — — — — — —

Ciapek nie wrócił. Zastrzelił go leśniczy z sąsiedniej wsi: obawiano się, że pies jest wściekły ,biegał z wywieszonym językiem, zziajany z krwawemi ślepiami. Edzio dowiedział się o tem w dwa dni później.

Fr. Braunowa.

Z pamiętnika Wandeczki

(Ciąg dalszy). (4

Wobec ruchliwości Wandziuni kupiliśmy koszykową zagródkę, która stanowiła jakby jej pokoik. Tam na pledzie ustawiliśmy małe jej krzesełka, stoliczek oraz wszystkie zabawki. Narazie bardzo się podobało córeczce w zagródce. Skoro tylko obudziła się, zaraz chciała iść „do siebie“, na co chętnie pozwalaliśmy, gdyż bawiła się tam sama bezpiecznie, no i myśmy byli spokojni, że niczego nie spsoci. Z biegiem czasu wpadła na pomysł, by fotelik swój przysunąć do kanapy, która niemal dotykała jednej ścianki zagródki, wdrapywała się na siedzenie fotelika, potem jedną nóżkę stawiała na poręczy, przechylała się i wdrapywała się na kanapę. Stąd zsuwała się na ziemię i z zapałem ściągała co tylko mogła. Mimo to rano zawsze chętnie bawiła się w zagródce. Dopiero kiedy przyszedł czerwiec i Wandeczka była prawie cały dzień na swobodzie w parku, stanowczo opierała się swemu zamknięciu. Z początkiem wakacyj skasowaliśmy zagródkę jak dotąd całkowicie. Myślę jednak, że gdy córeczka będzie miała ze trzy lata i nadal nie będzie miała swego pokoju, wówczas zagródka będzie stanowiła jakby jej pokój, gdzie będzie miała zupełną swobodę w rozstawianiu zabawek. A propos zagródki uważam, iż Wandeczka zapóźno ją dostała. Najwłaściwszy moment był wtedy, gdy zaczęła stawać. Nauczyłaby się odrazu stąpać po twardej podłodze oraz nie wiedziałaby, że może biegać po wszystkich pokojach.

Rozwój umysłowy Wandeczki idzie w parze z fizycznym. — Do chwili, kiedy właściwie mieszkała w łóżeczku wystarczało jej to, co w nim znajdowała. Kiedy zaczęła stawać,

zainteresowała się tem, co się dzieje w pokoju, zaczęła się domagać rzeczy dalej leżących. Gdy zaczęła chodzić nie zadawalało ją samo obserwowanie, ale chciała brać czynny udział w naszem życiu. Wielką na przykład radością dla Wandeczki jest przyniesienie nam pantofli lub ich schowanie do szafki. W trzynastym miesiącu życia nauczyła się doskonale rozróżniać rzeczy moje i męża i nie myli się w ich przynoszeniu.

Na początku 14-go m. ż. zauważyłam, że Wandeczka pamięta swoje czyny. Zabawne to trochę, że znów wchodzą w grę pantofle. — Rano przygotowała mężowi pantofle, a moje wziąwszy z szafki zaczęła nosić po pokoju. Po chwili rzuciła je, lecz nie zauważyłam gdzie. Kiedy po jakiejś godzinie poprosiłam ją o pantofle, spojrzała na mnie z wyrazem skupienia, chwilę postała i pobiegła do drugiego pokoju, gdzie rozłożywszy się plackiem przed szafą zaczęła je z pod niej wyciągać. Dziś prawie zawsze pamięta, gdzie co porzuciła w zabawie, tak, że często przy szukaniu nieraz naszych rzeczy pytamy o nie Wandeczkę, a ona natychmiast umie je wskazać.

Choć jest jeszcze bardzo malutka, przyzwyczaiła się już sama „sprzątać“ po sobie. — Po każdym jedzeniu chowa swoją serwetkę i ślinia czek do swej szufladki. Gdy zmienia rano bieliznę, chowa ją również sama. Dzień ma tak zajęty, że niema czasu na grymasy.

Rozkład jej dnia od czerwca (16 m. ż.) jest następujący: Rano budzi się o 6 i pół, wstaje i ubiera się do 7-mej. O 7-mej je śniadanie, sprząta po sobie, a potem pomaga nam w ubieraniu się. Czasem co prawda trochę przeszkadza, gdyż, widząc np. że mąż się myje, i ona to chce robić, ale przeważnie oddaje rzetelne przysługi.



Jak dobrze było na wsi!

Przed 8-mą przechodzimy do drugiego pokoju, gdzie asystuje nam przy naszem śniadaniu. Gdy widzi, że mąż wstaje od stołu, bierze jego drugie śniadanie oraz gazetę i czeka, by odprowadzić go do przedpokoju i pożegnać machaniem rączki i kilkakrotnem: „pa“!

Do 9-tej bawi się zwlaszcza wo-

żeniem lalek po pokoju lub usypianiem ich, jak to czynią, panie w ogrodzie. O 9-tej idzie na spacer, podczas, którego biega ciągle, a wraca o 11-tej do domu na drugie śniadanie, które zjada z ogromnym apetytem. Po śniadaniu sprząta po sobie i znów idzie na spacer, podczas którego śpi od jednej do dwu godzin. O trzeciej je obiad, który najczęściej zaczyna się wojną, gdyż naogół Wandeczka zup nie lubi i domaga się natychmiast jarzyny. Zwalczamy jednak bardzo skutecznie tę niechęć rozmową o tem co było na spacerze lub jakie obrazki są w pokoju. Po obiedzie, jeżeli jest ładna pogoda, idzie jeszcze raz na spacer, jeśli jest pochmurno bawi się w domu. — Trochę rysuje, lub ogląda książki, to tańczy, śpiewając sobie a właściwie mówiąc śpiewnie: la, la, la, to prosi, by się z nią pobawić w kółko lub piłkę. D. c. n.

Konkurs rysunków dziecięcych w Genewie

Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem, likwidując sprawę Konkursu rysunkowego dla dzieci w Genewie, rozesłał dn. 18 czerwca b. r. po szkołach nagrody, pochwały i dyplomy uczestnictwa, nadesłane przez Genewę lub przyznane przez Sąd Konkursowy Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem w Warszawie.

Ogółem Polski Komitet nad Dzieckiem nagrodził 22 dzieci (10 ze Szkół Powszechnych, 12 ze Szkół Średnich), odznaczył 96 (59 ze Szkół Powszechnych, 37 ze Szkół Średnich).

Z 22-ga dzieci, których rysunki wysłano do Genewy, Union Internationale de Secours aux Enfants odznaczyło:

1 dziecko medalem srebrnym,

3 dzieci medalem bronzowym,

5 „ dyplomem honorowym.

Reszta dzieci (13) otrzymała dyplomy uczestnictwa.

Poniżej podajemy **spis nagrodzonych i odznaczonych dzieci.**

Nagrodę P. K. O. D. i medal srebrny Genewski otrzymała: Pęcherska Janina.

Nagrodę P. K. O. D. i medal bronzowy Genewski otrzymały dzieci: Burda Gerard, Cebula Jan, Siedlecka A.

Nagrodę P. K. O. D. i dyplom honorowy Genewski otrzymały dzieci: Babicka Zofja, Fijałkowski Czesław, Lazar Jan, Murzicz Z., Quicker Ella, Piekutówna Barbara, Przyborowska B., Pytlewska Anastazja, Stelecka Ewa, Szkutnicki Józef, Szymańska Katarzyna, Zachetgruberówna Marja, Zek Gerhard.

Pochwałę P. K. O. D. otrzymały dzieci: Aniołówna Władysława, Antoniewicz Jerzy, Basek Adolf, Bem Zbigniew, Birencwajżanka Jadwiga,

Błaszczyńska Krystyna, Böme Helena, Broksówna Pelagja, Buda Stefan, Bułkówna Marja, Byczek Izaak, Cedrówna E., Chmielewska Teofila, Chrapkiewiczówna Helena, Cygan Hedwig, Czarlińska Halina, Czub Jan, Czyżewski Zenon, Diehlówna Marja, Filipczakówna, Florkowski Witold, Fritz Jerzy, Galus Ernest, Gburzyńska Anna, Gergowicz Zdzisław, Gotardówna E., Ignaczuk Felicja, Jasicka Marja, Jaszkowska Helena, Jurewiczówna Helena, Kaczorowski Jan, Karczmarski Franciszek, Karwacki Stanisław, Kluzik Stanisław, Kłyszewski Janusz, Konieczny Alfons, Kosmolówna Marja, Kostrzewa J., Kowalska Zofja, Kownacka Ilona, Kozarska Henryka, Krawczyk Alfred, Krupówna Eugenja, Kucińska Genowefa, Kwinta Eugenjusz, Lemieszewska Janina, Lichtenberg J., Dichtmanówna Gita, Lipkówna H., Łukaszczyk Emanuel, Machinia Engelbert, Maciejewiczówna Irena, Majewski Z., Martinek Helena, Michałowski Stanisław, Miśkiewiczówna Eleonora, Ossowska Henryka, Petrykowska Zofja, Piasecki Stanisław, Piątek Leonard, Pokorny Henryk, Pruszkowski Stanisław, Puścikówna Eugenja, Raczyński Z., Rasim Gate, Rylska Barbara, Rzepka Gerhard, Sadlon Christa, Sadowska Irena, Sawicka Janina, Chudebillówna Z., Sidorowski R., Sobotowicz Bolesław, Sośniak Mieczysław, Stangresiak Aleksander, Stasiak Stanisław, Stępieniówna Celina, Stock Kazimierz, Szczepański Jan, Szkarłat Eugenjusz, Szmol Zbigniew, Szymaniuksztisówna Irena, Slaski Jan, Slaski Zbigniew, Trojanowski Zbigniew, Wieczorkówna Wanda, Winiarska Zofja, Wiśniewska Józefa, Wojewódzki Mieczysław, Wypych Czesław, Zakrzewska A., Zaleska Janina, Zaremba Paweł, Zbozień M., Ziembiński Roland, Ziendalski K.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani Zofji Wróblewskiej.** Waga Pani 3-y miesięcznej córeczki odpowiada przeciętnej normie wagi dziecka w tym okresie życia.

Jadać powinna mała 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Przerwa nocna 9 godzin. Poszczególna porcja pokarmu w tym okresie wynosi 150 gr. O ile córeczce Pani będzie prawidłowo przybywała waga ciała, nie należy myśleć w tej chwili o dokarmianiu, — w przeciwnym razie brak pokarmu należy uzupełnić mieszanką o składzie 2 części mleka, jedna część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki.

O ile dziecko samo siada i siedzi o własnych siłach nie należy wprowadzać ograniczeń.

Brak perjodu u karmiącej matki niezawsze jest objawem ciąży.

2. Pani I. Małachowskiej. Nie widząc dziecka, nie możemy Pani udzielić porady co do stanu zdrowia synka.

3. Pani Tyszkowej Emilji. Niechęć malców do ssania piersi może być spowodowana małą ilością pokarmu. Nie należy jednak tem się zrażać i karmić w dalszym ciągu. Najmniejsza ilość pokarmu jest dobrodziejstwem.

Synowie Pani powinni jadać 6 razy na dobę, w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia 150 gr. Przepis na mieszankę, którąby można uzupełnić pokarmem, znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 1 Pani Zofji Wróblewskiej. Oprócz powyższego powinni otrzymywać surowe soki (pomidory, marchew) w ilości stopniowo od 1 do 4 łyż. od herbaty na dobę.

Osobnych książek omawiających wyłącznie odżywianie i pielęgnowanie bliźniąt niema.

Ospę można szczepić, o ile dziecko zdrowe, o każdej porze roku. Nadmieniamy jedynie, że lepiej jest szczepić niemowlęta młodsze, po ukończonych 3-ch miesiącach życia.

4. Państwu Tadeuszostwu Zdańczuk. Przy wodniaku jąder u dziecka nie należy nic robić. Zmiany te po pewnym czasie ustąpią same.

5. „Do matki Stasia“. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

6. Pani Żurkowskiej. To samo.

7. Pani Stefanji Koryckiej. Poruszonej sprawie poświęcimy specjalny artykuł w nabliższym numerze naszego pisma.

PROSIMY wszystkie Panie, które mają już wykonane roboty na „Konkurs” o ich nadesłanie — Warszawa, Górnośląska 20

Termin składania robót na konkurs upływa dnia 15 października i po tym terminie żadne prace przyjmowane nie będą.

Redakcja

Wznawiamy komplety gimnastyki dla pań metodą Agnety Bertram

Powodzenie, jakiem się cieszyły organizowane przez nas na wiosnę r. b. komplety gimnastyki dla pań metodą Agnety Bertram, zachęca nas do prowadzenia nadal tej placówki pracy.

Od października poczynając, uruchamiamy znowu nasze komplety gimnastyki. Podobnie jak w roku ubiegłym — komplety pań ćwiczyć będą dwa razy w tygodniu pod kierunkiem instruktorek, które latem b. r. ukończyły drugi z kolei kurs instruktorski w Kopenhadze, w zakładzie p. Agnety Bertram pod osobistym jej kierunkiem. Ćwiczenia odbywać się będą przy muzyce, specjalnie dobranej przez twórczynię najnowszej i najbardziej dla kobiet racjonalnej metody gimnastyki.

Zapisy przyjmowane są w redakcji pisma naszego codziennie w godzinach biurowych. Lekcje gimnastyki odbywać się będą w godzinach wieczornych, 6 — 7 i 7 — 8 po południu. Opłata miesięczna wynosi złotych 15.— Czytelniczkom „Młodej Matki" przyznana będzie opłata ulgowa — 12 złotych miesięcznie.

W roku bieżącym prócz zapisów indywidualnych przyjmowane będą również grupy, poczynając od dziesięciu osób. Przy zapisach grupowych również przyznana będzie opłata ulgowa (zł. 12.—). Grupy zgłoszone w liczbie przynajmniej 15 osób będą mogły ćwiczyć w oddzielnych kompletach.

W kompletach „Młodej Matki" prowadzona będzie gimnastyka A. Bertram o programie — pierwszego i drugiego roku nauczania, w zależności od zaawansowania ćwiczących. Na życzenie ćwiczących — w kompletach przerabiana będzie również „gimnastyka domowa", co ułatwi i nauczy racjonalnego wykonywania ćwiczeń u siebie w domu.

Paniom, zainteresowanym „Gimnastyką domową" A. Bertram polecamy nabycie podręcznika, który ukazał się p. t. „Gimnastyka domowa", wraz z dwiema wielkiemi tablicami wszystkich wykonywanych ćwiczeń. Książka ta jest do nabycia we wszystkich księgarniach i w administracji pisma naszego.

Przy zapisie na nasze komplety gimnastyki — udzielane będą szczegółowe informacje, dotyczące dni i sali, w której ćwiczenia będą się odbywać.

Każda Prenumeratorka, która pragnie rozwoju dwutyg. „Młoda Matka", stara się o rozpowszechnianie pisma i zdobycie jednej prenumeratorki.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14555. Cena prenumeraty „Młodej Matki": w kraju płatna tylko zgóry rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie 3 zł. 70 gr.

ZAGRANICĄ: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.

Prenumerata płatna zgóry każdego kwartału.
Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł., ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.

Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

TRICALCINE



UWAPNIENIE ZUPEŁNE ORGANIZMU

otrzymuje się tylko zapomocą

TRICALCINE

Sole wapni przyswajalne

CRUŻLICA płuc i kości

Krzywica-Zołzy-Rekonwalescencja
Wyniszczenie organizmu
Okres ząbkowania-Próchnica zębów
Podczas ciąży i Karmienia
Przy złamaniach Kósci

TRICALCINE PURE
w proszku, tabletkach i opłatkach
TRICALCINE
czekoladowa
wyłącznie da dzieci
TRICALCINE
Methylarsinee
Adrenalinee
Fluoree
tylko w opłatkach

Próbki i literatura na żądanie P.P. Lekarzy
Laboratoire des Produits Scientia, 21, rue Chaptal, Paris

B R O S Z U R A

Prof. D-ra Michałowicza

p t.

POWIETRZE, SŁOŃCE i WODA W ŻYCIU DZIECKA

Do nabycia w Warszawie we wszystkich księgarniach oraz w Administracji dwutygodnika „MŁODA MATKA"
Warszawa, Górnośląska 20.

Cena egz. zł. 1 50; z przesyłką poczt. zł. 1,65

UWAGA: Na prowincję wysyłamy tylko po otrzymaniu gotówki na konto w P.K.O 14555 lub za zaliczeniem pocztowem.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO NRu 19 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"

